



Александр Гиршон

Тайские хроники

из практики #медитациядвижениеписьмо

Александр Гиршон
Тайские хроники. из практики
#медитациядвижениеписьмо

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43619775
ISBN 9785005025647*

Аннотация

Эти тексты написаны в 2015—2018 годах на острове Панган в королевстве Таиланд. Они написаны по время практики #медитациядвижениеписьмо и иногда похожи на стихи. Книга содержит нецензурную брань.

Содержание

2015	7
2016	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Тайские хроники из практики

#медитациядвижениеписьмо

Александр Гиршон

© Александр Гиршон, 2019

ISBN 978-5-0050-2564-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Эти тексты были написаны в Таиланде на острове Панган в 2015—18 годах, они родились внутри практики «медитация-движение-письмо».

#медитациядвижениеписьмо – простая интегральная практика, соединяющая глубину созерцания, экспрессию в движении и поэтическое оформление через слова своего опыта. Практика, которая помогает выразить невыраженное, быть с невыразимым и воплощать новое.

Эта практика появилась на Лаборатории Dancing&Writing в 2014 г., где мы экспериментировали с разными идеями совмещения письменных и двигательных форматов. Именно

эта последовательность: медитация-движение-письмо – оказалась самой уместной и целостной.

Сама практика описывается ее названием, но может быть очень разной. Чаще всего мы используем равные отрезки времени на каждый из трех этапов. Например, 15 минут медитации – 15 минут танца – 15 минут письменной практики. Это зависит от того, сколько у вас времени и практикуете вы в группе или самостоятельно. В московской группе практики у нас сложилась такая структура: самостоятельная разминка, 20 мин. медитация – 25—30 мин. движения – 25—30 мин. письмо, затем мы в кругу, по желанию, зачитываем тексты, появившиеся в практике. Эта четвертая часть тоже может быть особым и значимым процессом.

Мы можем медитировать сидя или лежа или стоя, с открытыми или закрытыми глазами, с разными фокусами. Движение или танец могут проходить под музыку или в тишине (как Аутентичное Движение). Если вы практикуете в группе – это может быть похоже на перформанс или танцевальный джем. Эти две части проходят без слов.

Часть с письменными практиками может быть свободной или структурированной. Часто в свободном письме появляются именно поэтические формы.

Несколько лет я практикую эту практику регулярно, совместно или в одиночку. Я решил собрать отдельно тексты из тайской практики, потому что у них есть свой особый вкус, которым я хочу поделиться.

2015

Кто-то пробирается в зарослях моего сознания,
ищет пищу, ищет совокупления.
Мысль по запаху находит другую мысль.
Движение преследует движение.

Кто-то пробирается зарослям моего сознания.
Это море пробирается между камней:
плещется, бормочет,
рвет себя на части,
откатывается назад.

Кто-то пробирается сквозь заросли моего сознания:
слова, нащупывающие тонкими ножками букв
крупички смысла;
тайны, говорящие о себе на неизвестных языках;
голоса всех, кто стучится в меня как в дверь.

Моя тень сливается с тенью пальмы.
Мое молчание
Сливается с невидимой линией горизонта.
Мое дыхание следует ритму моря и сердца.
Я здесь, когда я – то, что есть.

sitting is a new sexy
блаженство, хрупкое и неумолимое,
настигающее в здесь и сейчас,
протекающем сквозь мышцы,
блаженство быть

В чем измеряется внутренняя глубина?
Я смотрю на море.
В глубине моря мало движения, но много силы.
В глубине моря много тишины.
Глубина измеряется тишиной?

Огромная тишина, встающая внутри меня,
оказывается больше меня самого,
больше камней на краю бухты,
больше облаков на горизонте,
больше...

Каждый человек как отдельный камень: лежит на берегу,
врос в морское дно, принадлежит тому, что вокруг.

Каждый человек как морская водоросль: колышется
волной, переплетается с другими, растет вверх
и в стороны, прячет внутри маленьких рыб, задевает
проплывающее дно лодки.

Каждый человек – это просто человек, когда взгляд
и улыбка стирают расстояние между нами.

Каждый человек – это танец.

У дня есть ритм.

У ночи – мелодия.

Кто слышит музыку?

Хочется, чтобы слова

стали плеском волн и рисунком камней.

Оживали,

когда их слышат и видят.

Если я буду сидеть долго-долго.

Ждать, пока не появится движение.

Если я буду тишиной долго-долго,

Ждать, когда появится слово.

Если я буду слушать долго-долго...

Тайна останется тайной.

Стать камнем и волной.

Одновременно.

Быть собой и всем.

Одновременно.

Бросать и собирать.

Одновременно.

Тишина становится объятием.

2016

Я опираюсь на пустоту
Мои действия опираются на отсутствие формы
Мои слова опираются на тишину
Мои чувства исчезают в пространстве
Между листьями и птицами

Я опираюсь на боль,
Боль ранки на ноге,
Боль пробуждения,
Боль признания
Ограниченности любой формы,
Возникающей в этой пустоте,
Исчезающей,
Всегда исчезающей

Я опираюсь на любовь
На бесконечную любовь, создающую этот мир

Фигуры, разбросанные в пространстве:
Тайцы, собаки, туристы, камни
Шум моря то появляется, то исчезает в поле внимания
Линия горизонта требует ясности:
куда ты идешь?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.